

Артериальная гипертензия

Артериальная гипертензия — одно из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы. Установлено, что артериальной гипертензией страдают 20-30 % взрослого населения. С возрастом распространенность болезни увеличивается и достигает 50-65 % у лиц старше 65 лет.

Артериальное давление в норме должно быть до 140/90 мм. рт. ст., для лиц страдающих сахарным диабетом – до 130/80 мм. рт. ст.

ФАКТОРЫ РИСКА:

1. Курение	6. Повышенный уровень холестерина
2. Малоактивный образ жизни	7. Сахарный диабет
3. Избыточный вес или ожирение	8. Стресс
4. Алкоголь	9. Возраст (у женщин старше 65 лет, у мужчин старше 55 лет)
5. Мужской пол	

Поражение органов – мишеней при гипертензии:

1. Почки (инфаркт почек, нефропатии).
2. Головной мозг (инсульты – геморрагические и ишемические).
3. Сердце (инфаркты).
4. Глаза (ретинопатия, ангиопатия).

Гипертонический криз

Во время гипертонического криза наблюдаются симптомы нарушения кровоснабжения головного мозга и сердца. У больных встречаются следующие жалобы и симптомы:

1. Потеря работоспособности, утомляемость
2. Покраснение лица, груди
3. «Мушки», мелькание перед глазами
4. Бессонница, тревога, страх
5. Головные боли, особенно в затылочной части
6. Шум, звон, писк в ушах, оглушенность, одышка, боли в груди
7. Слабость в руках, ногах; головокружение, помрачение сознания.

Если при наличии высоких цифр давления дома у Вас возникли: онемение и слабость в руках и (или) в ногах, невозможность улыбаться, изменилась речь - срочно вызывайте «скорую помощь»!!!

Как Вы можете помочь себе или близкому человеку до приезда скорой помощи?

1. Покой, горизонтальное положение тела
2. Каптоприл 25 мг под язык – рассосать
3. При болях за грудиной – 1 таблетка аспирина – разжевать +1 доза изокет-спрей под язык.

Лечение гипертонической болезни

Изменению образа жизни придаётся первоочередное значение.

1. Немедикаментозное лечение артериальной гипертонии включает в себя соблюдение диеты с ограничением поваренной соли, жиров, легкоусваиваемых углеводов, благоприятный режим труда и отдыха, борьбу со стрессом, отказ от злоупотребления алкоголем, курения, ежедневную умеренную физическую активность, нормализацию массы тела.

Лечащий врач Вас осмотрит, назначит необходимое обследование, затем по его результатам подберет подходящую именно Вам гипотензивную терапию.

Болезнь легче предупредить, чем лечить!!!

Подумайте о себе, своих родных и близких!!!

Задумайтесь, что лучше – регулярно принимать 2-3 таблетки в день или постоянно быть под ударом инсульта или инфаркта?

Ответьте себе честно – если с Вами случится инсульт, есть человек, который будет за Вами ухаживать каждый день (кормить с ложки, мыть, убирать за Вами)?

Попробуйте хотя бы часа 3 не разговаривать – ведь если случится инсульт, Вы утратите возможность говорить. Получается?

Регулярное лечение гипертонической болезни, профилактические обследования у терапевта 2-4 раза в год, самоконтроль дома с записью цифр артериального давления, постоянный, регулярный прием гипотензивных препаратов защитит Вас от гипертонических кризов, осложнений болезни, предупредит тяжелые последствия и значительно снизит риск инвалидности!!!

Материал взят из инф. ресурса ОГБУЗ ИОЦОЗМП